

荒川公民館

TEL/FAX 293-6625



里芋だより

No350 令和5年 2月号

回  
覧


《 2月の教養講座・地域講座 (いきいき・歴史・子ども・幼児教室) のご案内 》

教養講座・地域講座は原則無料です。但し、申し込みや材料費が必要な講座がありますのでご注意ください。

I. 教 養 講 座

《腰痛を予防するための体操》 2月18日(土) 10時から 理学療法士 恒藤慎也 先生

厚生労働省の調査によると、国民の体の不調ランキングにおいて腰痛は男性で1位、女性で2位となっています。今回は、腰痛発生のメカニズムについて話をさせていただきましたが、今回は第2弾として、腰痛を予防するための体操を皆さんに覚えて頂きたいと思っています。腰痛を予防して、より良い生活を送れるように一緒に頑張りましょう。年間計画予定では19日(日)となっていますが、18日(土)に変更になりました。

《みそ作り》 2月16日(木) 10時から13時 橋本博和 先生

7月に続き、ベテラン講師の指導のもと、豆を潰し、麴と塩を混ぜながら味噌作りに挑戦し、味噌の楽しみ方や管理方法についても勉強します。



持ち物 エプロン 三角巾 マスク ふきん2枚 ハンドタオル

材料費 1500円(容器代込み) 定員20名 受付期間 1月11日(水)~2月8日(水)

II. 地 域 講 座 (いきいき教室)

《自彊術体験教室》 2月2日(木) 10時から 飯塚通子 先生

自彊術は、大正時代に生まれた日本で初めての健康体操・治療術です。自然治癒力を高め、血液や気の流れを良くし、心や身体も若々しくなります。

この度、荒川公民館で無料の体験教室を開催させていただくことになりました。

体力や体調に合わせてできるので、どなたでもしていただけます。是非たくさんの方のご参加をお待ちしております。

※バスタオル(お持ちの方はヨガマット)、汗ふきタオル、お茶などの飲み物をご持参の上、動きやすい服装でお越しください。

定員15名 締め切り日 1月25日(水)

公益社団法人 自彊術普及会  
中伝指導者 飯塚通子

※今回の体験教室を機に、10名程度の受講希望者があれば、来年度第1・第3木曜日の午前中、荒川公民館の文化講座として開講したいと思います。

### Ⅲ. 地 域 講 座 (幼児教室)

《なかよしランド》 2月24日(金) 14時から 姫路市移動児童センターの先生

首すわりから就学時前のお子さんと保護者を対象に、季節に合わせて親子で楽しんでいただけるよう工夫をしています。2月の「なかよしランド」は、引き続き、新型コロナウイルス感染予防対策を行いながら、おもちゃでの自由遊び、体操や季節のわらべうたあそび、そしてシアター「一丁目のドラネコ」を予定しています。保護者同士の情報交換の場としても活用してください。

「こいもの会」お知らせ 2月14日(火)

場 所 荒川公民館 10:30~11:30

絵本の読み聞かせ会を行います。(城内図書館より、峰先生他)



※ 保護者同伴で多数お越しください。

#### 3月の(教養講座・いきいき教室・幼児教室) 予定

- ・ 知って得する法律問題② 黒津美智子先生 3月 5日(日) 10時~
- ・ 紅茶の淹れ方・愉しみ方 紅茶屋さん店主 松本真由美先生 3月 8日(水) 10時~
- ・ なかよしランド 姫路市移動児童センター 3月24日(金) 14時~

お知らせ ~ 令和5年度開講予定の英会話教室のご案内 ~

#### I. 「小学校低学年の英会話」

対 象 : 令和5年4月現在、1年生~3年生まで

受講料 : 無料 (教材費等が必要になる場合があります)

講 師 : 武木田恭子先生

開講日 : 毎月1回、第3土曜日、午前9時30分から1時間程度、

1年を通して年間12回実施、定員15名

英会話講師の武木田恭子先生は元中学校教諭で、現在は他の公民館で小学校低学年と高学年の英会話教室を担当されており、丁寧な指導に定評のある先生です。

来年度から、荒川公民館の英会話講師を務めていただくことになりました。この機会を利用して、英語に興味・関心をもっていたきたいと思います。

#### II. 「小学校高学年の英会話」

対 象 : 令和5年4月現在、4年生~6年生まで

受講料 : 無料 (教材費等が必要になる場合があります)

講 師 : ウェールズ セシー エリザベス先生

開講日 : 毎月1回、第3土曜日、午前10時45分から1時間程度

1年を通して年間12回実施、定員15名

英会話講師のウェールズ セシー エリザベス先生は、アメリカのアリゾナ出身で、日本在住20年以上、日本語の読み書きも達者なベテラン講師です。この機会を利用してネイティブの英語に接し、英語のアクセントやイントネーションに磨きをかけていただきたいと思います。

※ I・IIの申込書は、令和5年2月8日頃、荒川小学校を通じて該当学年に配付予定です。

※ 「楽しく学べる大人の英語教室」は、受講希望者が14名になり、4月開講決定!です。

「川柳荒川」より今月の一句 : 大病と乗り越え捨う命かな